



# Hablemos Sobre el Flu



# Hablemos Sobre el Flu

**El flu es una enfermedad causada por un virus.** También es llamada “Influenza”. Puede afectar su nariz, garganta, cabeza y pecho. Se va a sentir muy enfermo durante 7 días. Puede causarle otros problemas. Usted puede terminar en el hospital. Algunas personas mueren a causa de flu.

Usted puede tener:

**Dolor de garganta**



**Fiebre**



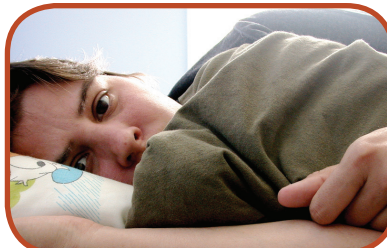
**Sueño**



**Tos**



**Escalofrío**



**Secreción nasal**



**Dolor de cabeza**



**Dolor en el cuerpo**



**Estornudo**



**Los niños también pueden tener:**

Vómito

Diarrea

Dolor de estómago



# Manténgase Saludable

## ¿Cómo puede mi familia mantenerse saludable?

1

Lávese las manos con jabón y agua tibia. Láveselas durante 30 segundos.



2

Tosa o estornude en su codo. No tosa o estornude en su mano.



3

Apíquese la una vacuna contra el flu. Es conocida en inglés como “flu shot”. La vacuna contra el flu le ayudará a proteger a usted y a su familia de que padezcan de flu.



## ¿Qué debo hacer si me enfermo?

1

Permanezca en casa hasta que no tenga fiebre por un día. Su temperatura debe estar en 98.6 F (37C) o menos. Puede regresar al trabajo o escuela después de que usted no tenga fiebre por un día.



2

Descanse tanto como pueda.



3

Tome acetaminofén para la fiebre, también llamado Tylenol. Hable con su farmacista antes de tomar un medicamento.



4

Tome mucha agua.



5

Lave sus manos con jabón y agua tibia después de estornudar, toser o sonarse la nariz.



# La Vacuna Contra el Flu

## Hablemos acerca de la vacuna.

- La vacuna contra el flu le ayudará a proteger a usted y a su familia de que se enfermen de flu. La vacuna contra el flu es segura y funciona bien.
- ¿Quién debe ponerse la vacuna? La vacuna contra el flu es para todas las personas mayores de 6 meses de edad.
- ¿Quién no debe ponerse la vacuna? Usted no debe ponerse la vacuna si es alérgico a ella.



## ¿Cómo funciona la vacuna?

- Hay muchas diferentes clases de virus del flu, tanto como hay diferentes flores. La vacuna contra el flu le enseña a su cuerpo cómo luchar contra ciertos tipos de virus. Después de aplicarse la vacuna, usted no va a tener esos tipos de flu. Su cuerpo va saber cómo pelear contra ellos.
- Obtenga la vacuna cada año. ¿Por qué? Porque cada año los virus del flu cambian.



## ¡La vacuna contra el flu únicamente previene el flu!

- La vacuna contra el flu solo previene algunos tipos de flu. El flu causa fiebre, escalofrío, tos y dolor en el cuerpo. Lo hace sentir muy enfermo por 7 días.
- La vacuna contra el flu no le protegerá de otras enfermedades. Usted aún puede tener un resfriado, dolor de garganta o vómito.



El flu



Un resfriado

## ¿Verdadero o Falso?

1. La vacuna contra el flu le protegerá de tener un resfriado.
2. La vacuna contra el flu le protegerá de algunos tipos de flu.
3. El vómito siempre es causado por el flu.
4. El flu causa fiebre, escalofrío, tos, dolor de cuerpo. Usted se va a sentir muy enfermo por 7 días.
5. A los bebés recién nacidos se les debe poner la vacuna contra el flu.

**V F**

**V F**

**V F**

**V F**

**V F**

# Historias Sobre el Flu

## **Blanca Hernández**

**Blanca es madre de tres hijos  
Little Rock, Arkansas**

“Me he dado cuenta que desde que mi familia y yo nos empezamos a vacunar anualmente para el flu, no he tenido que tomar tantos días libres de mi trabajo por causa de salud. Pienso también que me ha ayudado en mi trabajo para prevención porque tengo que visitar diferentes escuelas y lugares para adultos.”



## **Pastor Juan Carlos Posadas**

**Iglesia Bautista Creciendo en Cristo  
North Little Rock, Arkansas**

“Gozar de buena salud es fundamental para el desarrollo de los seres humanos, aumenta la capacidad de concentración en el proceso de aprendizaje, disminuye las ausencias escolares y del trabajo. También reduce los gastos medicos, y fortalece el desarrollo físico. Por lo tanto, debemos tomar acciones en la prevención de las enfermedades. La vacuna del Flu es una extraordinaria oportunidad para reducir las posibilidades de enfermarse, por lo que cada año nos vacunamos todos en mi familia. ¡Vacúnense y verán la diferencia!”





**Daniela A. Ochoa, M.D.**  
**Cirujana de Seno**  
**Little Rock, Arkansas**

”Como madre y doctora, yo recomiendo el uso de la vacuna contra la influenza. Nuestros hijos dependen de nosotros para mantenerlos seguros y saludables. Esta vacuna es una de las maneras más efectivas de prevenir enfermedad y mantener la salud. No sólo es importante para nuestras familias, pero también nos ayuda a limitar la propagación de enfermedad en nuestras comunidades.”



**¿Cuál ha sido su experiencia con la influenza?**



# Hablemos

## ¿Preguntas? ¿Temores? ¡Esta bien!

**Es normal tener preguntas o temores acerca de la vacuna contra el flu. Hable con su doctor, enfermera, o farmacista. Hágale preguntas.**

- ¿Qué dice su doctor acerca de la vacuna contra el flu?
- ¿Qué dice su familia y amigos acerca de la vacuna contra el flu?
- ¿A quién le confía usted su salud? ¿Porqué?
- Únicamente USTED puede decidir qué hacer por su familia.



# Notas:

## Mi doctor

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Mi siguiente cita: \_\_\_\_\_

## Para obtener una vacuna contra el flu

¿Dónde? \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Fecha de la vacuna contra el flu: \_\_\_\_\_

# ¿Preguntas acerca de la vacuna contra el flu?

Hable con su doctor, enfermera o farmacista.

Para mayor información:

**Heather Mercer**

**Director Ejecutivo**

**Coalición Acción para la Inmunización de Arkansas**

**417 S. Victory Street**

**Little Rock, AR 72201-2923**

**Email: [heather@arrx.org](mailto:heather@arrx.org)**

**Teléfono: 501-372-5250**

**[www.immunizear.org](http://www.immunizear.org)**

